

第8回 ～お皿にいっぱい秦野の味
アイデア料理コンテストレシピ集



日時 平成28年11月26日(土)

場所 秦野市保健福祉センター

目



次

NO	献立名	名前	学校名
1	食べやすい野菜サンドウィッチ	森山 穂乃花	南が丘中学校
2	キャベツたっぷりお好み焼き風ハンバーグ	大木 優奈	南が丘中学校
3	サツマイモの卵チーズ包み	村澤 百香	南が丘中学校
4	夏のシャキシャキぎょうざ	大庭 凜太郎	大根中学校
5	さつまいもと落花生のチーズケーキ	浜田 彩花	大根中学校
6	ほうれん草のだんご汁	渡部 里菜	本町中学校
7	揚げさといものみたらし風	二見 樹希	本町中学校
8	きゅうりの肉詰め落花生みそだれ	佐治 朱香	本町中学校
9	ピーナッツ大福	岩船 汐音 浅下 千華	南中学校
10	さつまいものきんつば	高橋 理子	南中学校
11	丹沢の雪グラタン	小倉 士和 猪股 美桜	南小学校
12	サトイモと豚肉のそば粉入りピカタ	上杉 七海	本町小学校
13	落花生と彩り野菜のすいとん	原 あすか	広畑小学校

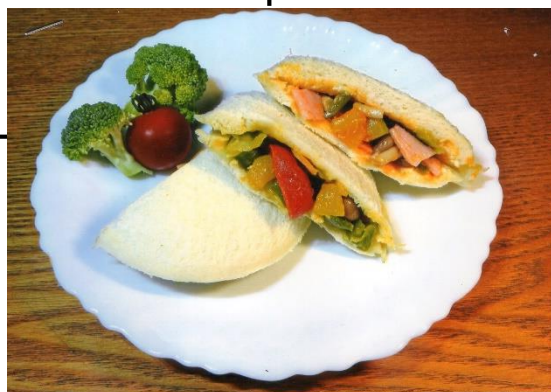
書類審査通過作品13点を記載(応募順)

食べやすい野菜サンドウィッチ

南が丘中学校 2年 もりやま 森山 ほのか 穂乃花

使った特産物：トマト・キャベツ

材 料		4人分
食パン（8枚切り）	・ ・ ・ ・	8枚
かぼちゃ	・ ・ ・ ・ ・	1/8個
ズッキーニ	・ ・ ・ ・ ・	1/4本
キャベツ	・ ・ ・ ・ ・	2枚
しめじ	・ ・ ・ ・ ・	1/4株
ハム	・ ・ ・ ・ ・	2枚
ミニトマト	・ ・ ・ ・ ・	4個
ピーマン	・ ・ ・ ・ ・	1個
塩・コショウ	・ ・ ・ ・	各少々
オリーブオイル	・ ・ ・ ・	小さじ1
ケチャップ	・ ・ ・ ・	大さじ1
カレー粉	・ ・ ・ ・	小さじ1
マーガリン	・ ・ ・ ・	適量



【作り方】

- ① ミニトマトを4等分にくし形に切る。
 - ② かぼちゃとズッキーニは、さいの目に切る。
 - ③ しめじは、1cmくらいに切る。
 - ④ キャベツとハムとピーマンを1.5cm角に切る。
 - ⑤ ミニトマト、ハム、キャベツは5分間、それ以外の野菜は柔らかくなるまで蒸す。
 - ⑥ 塩、コショウ、オリーブオイルを加えて味をつける。ここで、具を2つに分けてケチャップとカレー粉をそれぞれ入れて、和える。
 - ⑦ 8枚の食パンの片側にマーガリンを塗り、2枚の食パンの真ん中に、はみださないくらいにケチャップ味をのせ、もう2枚の食パンにはカレー味をのせ、残り4枚の食パンでサンドする。
 - ⑧ 食パンの面より少し小さめのお茶わんを用意して、サンドウィッチしたパンの中央にかぶせ、お茶わんを下に押し、ぐりぐり回しながらパンを円形に切る。
- ※パンの残った部分はラスクなどに使う。

キャベツたっぷりお好み焼き風ハンバーグ

南が丘中学校 2年 おおき 大木 ゆうな 優奈

使った特産物：小麦粉・ジャガイモ・キャベツ

材 料 4人分

キャベツ・・・1/4個
ジャガイモ・・・1個
豚ひき肉・・・150g
小麦粉・・・1/2カップ
チーズ（スライス）・・・2枚
ケチャップ・・・適量
塩・コショウ・・・各少々



【作り方】

- ① ジャガイモの皮をむき、薄くスライスし、水にさらしておく。
- ② キャベツはみじん切りにし、塩をふってもむ。しんなりしたら手で水気を絞る。
- ③ ボウルにキャベツと豚ひき肉、小麦粉を入れ、塩、コショウをして混ぜる。
- ④ フライパンに油を引き、ジャガイモを中火で両面を、焼き色がつく程度に焼く。
- ⑤ ③をジャガイモの上に、平らに広げ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ スライスチーズをのせ、裏返しにし、中火で焼く。
- ⑦ お皿に盛り、ケチャップをかけて完成。

サツマイモの卵チーズ包み

南が丘中学校 2年

むらさわ もも か
村澤 百香

使った特産物：落花生・サツマイモ

材 料 4人分

サツマイモ・・・1/2本
炒り落花生・・・40g
蜂蜜・・・・・・・・30g
牛乳・・・・・・・・30ml
卵・・・・・・・・4個
粉チーズ・・・30g
砂糖・・・・・・・・35g
油・・・・・・・・適量
かんぴょう・・・1本



【作り方】

- ① かんぴょうはゆでる。(味付けはしない。)
- ② 洗ったサツマイモの皮をむき、薄切りにし、水につけてアクを抜く。
- ③ サツマイモを鍋に入れ、サツマイモがつかる程度の水を入れ、火をつける。
沸騰したら中火で約15分茹でる。
※ 茹でている間に、落花生40gを細かくくだき、強火で2～3分焼く。
- ④ ボウルに茹でたサツマイモを取り出し、マッシャーでつぶし、牛乳30ml、
くだいた落花生40g、蜂蜜30gを混ぜ、10分冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 卵を溶き、粉チーズ30gと砂糖35gを混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンを温め、油適量を入れ、溶いた卵を薄く広げて中火で焼く。
- ⑦ ④を冷蔵庫から出し、⑥で包む。
- ⑧ ①のかんぴょうを適当な長さに切って、⑦を軽くしぼる。

夏のシャキシャキぎょうざ

大根中学校 2年

おおば りんたろう
大庭 凜太郎

使った特産物：キュウリ

材 料 4人分

ぎょうざの皮・・・32枚
ひき肉（豚）・・・400g
しょうが・・・・・・・・適量
きゅうり・・・・・・・・2本
青じそ・・・・・・・・4枚
ごま油・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・200cc
しょうゆ・ラー油・・・適量



【作り方】

- ① きゅうりとしょうがをみじん切りにし、青じそを細かくせん切りにする。
- ② ①をひき肉と一緒にこねる。
- ③ ぎょうざの皮に②を置き、ぎょうざの皮のへりに、水を指でつけ、閉じる。
- ④ 閉じたものにしわをつける。
- ⑤ ごま油をフライパンにしき、ぎょうざをしき詰める。
- ⑥ 2～3分焼いた後、水を投入する。
- ⑦ その後、10分焼けば完成。

※好みにより、しょうゆ、ラー油などをつけて食べる。

さつまいもと落花生のチーズケーキ

大根中学校 2年

はまだ あやか
浜田 彩花

使った特産物：落花生・サツマイモ

材 料

さつまいも	300g
クリームチーズ	200g
サワークリーム	100g
片栗粉	10g
グラニュー糖	100g
卵	2個
生クリーム	150cc
落花生	10粒
ビスケット	70g
バター	40g



【作り方】

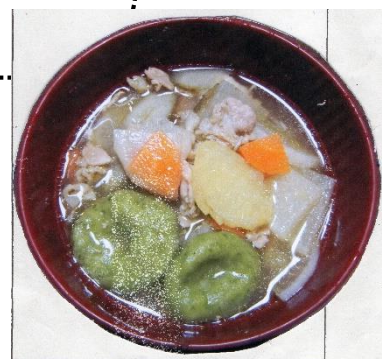
- ① ビスケットは粉々にして、溶かしたバターと混ぜて、型の底に詰める。
- ② 落花生は、皮をむいて粉々にし、①の上に乗せて、型は冷蔵庫に入れる。
- ③ サツマイモは、2cmくらいの輪切りにして、箸が通るまで茹でて、マッシュ状にする。
- ④ クリームチーズ、グラニュー糖、サワークリーム、片栗粉、卵、サツマイモの順番に混ぜ合わせる。その後、生クリームも入れる。半量を型に入れ、残りの半量は裏ごしをして、型に入れる。
- ⑤ お湯を天板に入れて、170℃で45分焼く。

ほうれん草のだんご汁

本町中学校 2年 わたべ りな
渡部 里菜

使った特産物：・小麦粉・大根・ホウレンソウ・ジャガイモ・シイタケ・ニンニク

材 料		4人分
◎小麦粉・・・100g	大根・・・・・・・・・・	1/4本
◎片栗粉・・・・・・・・40g	にんじん・・・・・・・・	1/2本
◎塩・・・・・・・・・・少々	じゃがいも・・・・・・・・	2個
昆布・・・・・・・・・・15g	しいたけ・・・・・・・・	6個
水・・・・・・・・・・1ℓ	ほうれん草・・・・・・・・	2束
おろしにんにく・・2片	★薄口しょうゆ・・	大さじ2
豚バラ肉・・・・150g	★みりん・・・・・・・・	大さじ1
ごぼう・・・・・・・・1/2本	★塩・・・・・・・・・・	小さじ1



【作り方】

- ① 大根、にんじんをいちょう切りにし、じゃがいもを乱切り、ごぼうを斜め薄切りにする。
- ② 昆布を水に30分ほどつけ、中火で30秒ほど沸騰させ、中火弱にし、2～3分煮て、アクを取り、昆布を出す。
- ③ ボウルに◎をすべて入れてこねる。
洗ったほうれん草をジューサーでペースト状にし、ボウルで一緒にこねる。
➡まな板の上で10分ほどこねる。耳たぶくらいに。
- ④ ラップをかけ、20分ねかせる。
- ⑤ 鍋に油を入れ、おろしたにんにくを炒め、香りが出たら、豚肉、ごぼう、大根、にんじん、じゃがいも、しいたけを炒める。
- ⑥ 昆布だしを入れて、アクをとる。
- ⑦ だんごを丸めて、中央にくぼみを入れる。
- ⑧ ★を入れ、だんごに火が通ったら完成。

揚げさといものみたらし風

本町中学校 2年

ふたみ たつき
二見 樹希

使った特産物：サトイモ

材料 4人分

サトイモ・・・30個

しょうゆ・・・30cc

砂糖・・・大さじ3

片栗粉・・・・適量

みりん・・・大さじ1

水・・・・大さじ2



【作り方】

- ① さといもは、皮をむいて一口大に切りゆでて、ザルにあげる。
- ② 水気を切った①に片栗粉をまぶす。
- ③ 180℃に熱した油で②のさといもを揚げる。
- ④ しょうゆ、砂糖、みりん、水を合わせ、煮詰める。
- ⑤ ③を煮詰めたたれ④でからめる。盛り付けて出来上がり。

きゅうりの肉詰め落花生みそだれ

本町中学校 2年 ^{さじ}佐治 ^{あやか}朱香

使った特産物：落花生・キュウリ

材料 4人分

大きくなりすぎたきゅうり	・ ・ 500g × 2本
鶏のひき肉	・ ・ 300g
玉ねぎ	・ ・ ・ ・ ・ 1個
塩	・ ・ ・ 小さじ1・1/2
卵	・ ・ ・ ・ ・ 1個
片栗粉	・ ・ ・ ・ ・ 大さじ4
コンソメ	・ ・ ・ ・ ・ 2個
水	・ ・ ・ ・ ・ 1ℓ
落花生粉	・ ・ 1/2カップ
みそ	・ ・ ・ ・ ・ 1/2カップ
砂糖	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1
みりん	・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1
小ねぎ	・ ・ ・ ・ ・ 2本



【作り方】

- ① きゅうり1本を4等分に切り、皮をむく。スプーンで種の部分をくり抜く。
- ② ボウルに鶏ひき肉とみじん切りにした玉ねぎ、卵、塩を入れ、よくかき混ぜる。
- ③ ①のきゅうりに②を詰め、両側にかたくり粉をつける。
- ④ 鍋に水1ℓ、コンソメ、塩小さじ1を入れて煮立てる。
- ⑤ 煮立ったら、肉を詰めた③のきゅうりを④の鍋に入れ、最初は強火で煮立ったら中火にし、10分煮る。
- ⑥ 落花生にみそ、砂糖、みりんを入れ、よく混ぜみそだれを作る。
- ⑦ お皿に⑤の肉詰めきゅうりを盛り、⑥の落花生のみそだれをかける。小ねぎを散らす。



ピーナッツ大福

南中学校 2年

いわふね
岩船

しおん
汐音

あさした
浅下

ゆきか
千華

使った特産物：落花生

材料 4人分

- ♥片栗粉・・・80g
- ♥砂糖・・・80g
- ♥牛乳・・・180ml
- 落花生・・・200g
- 砂糖・・・60g
- マーガリン・・・60g



【作り方】

【大福の皮】

- ① 片栗粉、砂糖を耐熱皿に入れ、ダマができないように少しずつ牛乳を入れながらよく混ぜて、500wで3分30秒加熱する。

※ 餅みたいに固まっていなかったら更に30秒加熱する。

- ② 餅を4等分に切る。
- ③ クッキングシートを敷き、片栗粉（分量外）を適量敷き、②の餅をのせて伸ばし棒で1mmくらいの厚さになるまで伸ばす。

- ④ ③を2等分に切る。

【ピーナッツバター】

- ① ピーナッツをフードプロセッサーに入れて砕く。
- ② ①に砂糖とマーガリンを加えて混ぜ合わせる。
- ③ つぶつぶ感を残して、なめらかに仕上げる。

【仕上げる】

- ① ④の大福の皮にピーナッツバターを入れて包む。完成！

さつまいものきんつば

南中学校 2年

たかはし
高橋
りこ
理子

使った特産物：桜漬け・サツマイモ

材料 4人分

A [さつまいも (蒸し) . . . 200 g
白花煮豆 110 g
砂糖 60 g
B [粉寒天 4 g
水 120 cc
砂糖 30 g

C [水 . . . 100 cc
卵白 . . . 1個分
上新粉 . . . 20 g
薄力粉 . . . 80 g
砂糖 . . . 小さじ1
桜の塩漬け 適量
(ふたつまみ位)

【作り方】

- ① Aを潰して、桜の塩漬けを入れて混ぜる。
- ② Bを鍋に入れて、沸騰させる。
- ③ ②を①に入れ混ぜ合わせて、流し缶に入れて冷やす。
- ④ Cを混ぜ合わせる。
- ⑤ 固まった③をカットし、1面ずつ④につけ、フライパンの弱火で焦げ目がないように焼く。完成。



丹沢の雪グラタン

南小学校 6年

おぐら
小倉

とわ
士和

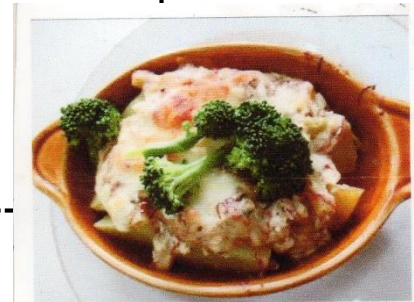
いのまた
猪股

みお
美桜

使った特産物：小麦粉・ジャガイモ・ブロッコリー

材料 4人分

じゃがいも・・・3～4個	パン粉・・・・・・・・適量
ブロッコリー・・・1/2個	絹豆腐・・・200g
牛乳・・・・・・・・500ml	バター・・・・・・・・20g
ズッキーニ・・・1/2本	コンソメ・・・小さじ2
マカロニ・・・・・・・・80g	塩・コショウ・・・各少々
小麦粉・・・・・・・・大さじ4	
チーズ・・・・・・・・適量	
コンビーフ・・・・・・・・1缶	



【作り方】

- ① 豆腐を水切り・・・キッチンペーパー2枚で包み、皿にのせて500wで3分かける。
- ② ブロッコリー・・・一口大の大きさに切り、塩をふり、器に入れてサランラップをふんわりとかけ、500wで2分加熱する。
- ③ ズッキーニは5mmくらいの厚さにスライスする。
- ④ じゃがいもはゆでて、一口大の大きさに切る。
- ⑤ マカロニは塩ゆでする。
- ⑥ フライパンにバターを熱し、中火弱でズッキーニを炒め、塩、コショウする。しんなりしたらコンビーフを加える。軽く炒めたら、弱火にして小麦粉を加え、全体をよく混ぜる。
- ⑦ ダマにならないように牛乳を少しずつ加える。
- ⑧ 豆腐を加え、コンソメ小さじ2を加える。
- ⑨ 混ぜながら加熱し、とろみがついてきたら、マカロニを加える。
- ⑩ じゃがいもを耐熱皿に入れ、⑨とブロッコリーを入れる。パン粉、チーズをのせる。
- ⑪ オーブントースターで、焼き色をつけて出来上がり。

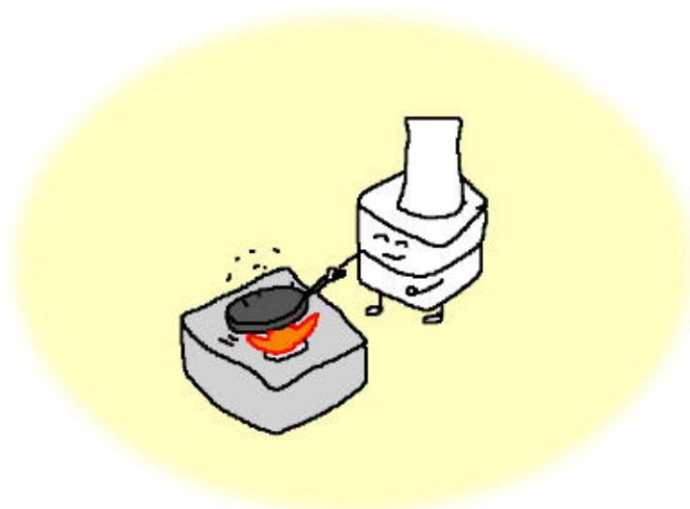
サトイモと豚肉のそば粉入りピカタ

本町小学校 5年 うえすぎ 上杉 ななみ 七海

使った特産物：そば粉・サトイモ・キャベツ・長ネギ・トマト

材料 4人分

里芋・・・・・・・・・・400g
豚うす切り肉・・・・8枚
卵・・・・・・・・・・・・1個
そば粉・・・・・・・・・・50g
めんつゆ・・・・・・・・50cc
長ネギ・・・・・・・・・・1本
キャベツ・・・・・・・・半玉
トマト・・・・・・・・・・1個



【作り方】

- ① 里芋は、煮るか、蒸して皮をむき、つぶして、めんつゆで味をつけておく。
- ② ①の里芋をつぶし、6～7cmの大判形にして、豚肉を巻く。
- ③ ②にそば粉をまんべんなくまぶす。(ピカタの本体)
- ④ 長ねぎは、細かくきざんでおき、溶き卵に混ぜる。
- ⑤ ③のピカタ本体に、④のねぎ入りとき卵をたっぷりつけて、フライパンで焼く。
- ⑥ キャベツをせん切りにする。
- ⑦ 焼けたピカタをお皿に盛り、せん切りキャベツとトマトをそえてできあがり。

落花生と彩り野菜のすいとん

広畑小学校 5年 ^{はら}原 あすか

使った特産物：落花生・小麦粉・

材料 4人分

はくりき粉・・・・・・・・120g	★かつおだし・・大さじ1
ふんまつ落花生・・大さじ8	★酒・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・180cc	★みりん・・・・・大さじ1
小松菜・・・・・・・・・・1/4束	★しょうゆ・・・・・大さじ1
まいたけ・・・・・・・・1/2パック	★塩・・・・・・・・・・小さじ1
カボチャ・・・・・・・・・・80g	
にんじん・・・・・・・・・・1/4本	
水・・・・・・・・・・・・・800cc	



【作り方】

- ① すいとん生地をつくる。
ふんまつ落花生とはくりき粉を混ぜて、耳たぶくらいのかたさにする。
- ② ①のすいとん生地を好みの形にする。
- ③ 小松菜、カボチャを食べやすい大きさに切り、まいたけは手でばらす。にんじんは型で抜く。
- ④ なべに★のだし汁の材料すべてを入れ、かぼちゃ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ②のすいとんを入れて、浮かび上がってきたら、しめじと小松菜を入れてソツと煮る。

第8回 ～お皿にいっぱい秦野の味～アイデア料理コンテスト

1. 目的 市内の小・中学生を対象に、伝統的な郷土料理に加え、秦野の特産物を使った創意工夫あふれるオリジナル料理を募集し、はだのっ子の健やかな食生活の実現を目指しながら秦野の文化の継承を図る。

2. 期日 平成28年11月26日(土)

3. 場所 秦野市保健福祉センター2階 調理実習室

4. コンテスト概要

◇参加資格

- ・秦野市内在住・在学の小・中学生(友達・家族・グループ等2人まで可)
- ・コンテスト本選に参加できる人。

◇調理の条件

- ・材料費 2,000円を支給
- ・調理時間 60分(当日会場にて4人分を仕上げる。)

◇使用する特産物(下記の中から1品以上を使用する。)

- ・落花生・そば・そば粉・小麦粉・米・さつまいも・じゃがいも・さといも
- ・たけのこ・大根・ほうれん草・白菜・ブロッコリー・トマト・キャベツ
- ・カリフラワー・キュウリ・シイタケ・長ネギ・ヤーコン・大豆・ニンニク
- ・くり・イチゴ・ぶどう・なし・みかん・ブルーベリー・キウイフルーツ・桜漬け

◇賞について

- ・丹沢はだの名水育ち賞
- ・はだのっ子レシピ賞
- ・お皿にいっぱいアイデア賞
- ・プロフェッショナル賞
- ・コックボンチーヌ賞
- ・はだのの味グルメ賞
- 【特別賞】
 - ・炎の調理人賞 秦野ガス
 - ・副賞 秦野市長

◇その他

コンテストに選出された作品は、「はだのっ子が考えた、地産地消アイデア料理を食べよう月間」において、実際に市内のレストラン等で商品化される可能性がある。

◇第8回アイデア料理コンテスト応募作品数 499点

5. 審査員

秦野ガス(株)	平塚保健福祉事務所秦野センター管理栄養士
秦野市PTA連絡協議会	秦野市農産課
秦野市立小学校栄養職員	健康づくり課管理栄養士
秦野商工会議所観光飲食部会	秦野市食生活改善推進団体

6. 実施団体

主催 秦野市食生活改善推進団体
共催 秦野ガス(株)
後援 秦野商工会議所観光飲食部会・秦野市

問い合わせ

秦野市食生活改善推進団体
会長 小澤 美代
☎ 0463-82-2403

ありがとうございました



発行：秦野市食生活改善推進団体